

3年生の保護者様

栄養教諭

### 旬の野菜にふれましょう

本日授業で、今が旬のとうもろこしについて学習をしました。

日常生活において、実際に野菜が育つ様子を見ることや、食事作り等に関わることが少ない状況の中で、直接食材にふれる機会の少ない児童は多いのではないのでしょうか。

野菜や果物・魚などは、たくさん収穫できる時期と、味のよい時期があり、この2つはだいたい重なっていて、その時期を「旬」といいます。

今では、いろいろな食材が1年中いつでも手に入り、食べることができます。

特に、とうもろこしは缶詰で食べることが多いため、旬が今の時期であることを知らない児童も多いと思います。いろいろな食材が、生活の中で「旬」を感じるものが少なくなりました。

「旬」のものはおいしくて栄養も豊富です。

適した時期に無理なく作ったり、収穫したりできるので、育てる時に使う肥料や農薬も少なく済み、環境にもいいと言えます。

今回の授業で、とうもろこしのおいをかいたり、直接触れたりすることで、興味・関心を持ってもらい、食べる意欲を持ってもらいたいと考えました。

とうもろこしには、大腸の働きを促す食物繊維が芋類よりも多く含まれます。

疲労回復にも効果があるビタミンB群や、その他カリウムやビタミンEなども多く含みます。

暑さから疲れのでる夏には、とてもいいですね。この時期に進んで食べましょう。

本日は、この授業でかわむきをしたとうもろこしを、給食室でおいしく「蒸しとうもろこし」にして、全校児童が給食でいただきました。

自分たちでかわをむいたとうもろこしは、いつもよりおいしく感じられたのではないのでしょうか。

学校では、お子様の食に対する興味が深まるような活動に、今後も組んでいきたいと思えます。

ご支援・ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。



# 旬を知ろう！

旬の時期が一番栄養も多く、味も良いのです。



※ プリントを持ちかえりましたら、可能な限りで結構ですので感想やご家庭の様子をお知らせください。よろしくお願いします。

----- き り と り せ ん -----

3年 組 名 前

Blank area for writing the name of the 3rd grade group.